

Szanowni Państwo!

Z wielką przyjemnością już czwarty rok z rzędu spotykamy się z Państwem na łamach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”.

W kolejnych numerach gazety wydawanej dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki będziemy starali się przekonać Państwa, że na rozpoczęcie aktywności fizycznej nigdy nie jest za późno. W interesujących artykułach pokażemy, jak wiele możemy zyskać dzięki regularnym ćwiczeniom. Nie zabraknie także sylwetek seniorów, z których warto brać przykład.

Życzymy przyjemnej lektury!

Zapraszamy także na stronę internetową www.seniorzynastart.info.

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START!

1
NR
2017



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Seniorzy z Lublina wiedzą, że ruch to zdrowie!

str. 14-15

Styl życia

Ministerstwo Sportu i Turystyki:
aktywność fizyczna to same korzyści!

2-3

Aktywni seniorzy

Lekarka powiedziała mi: niech pani
się rusza, ruch panią uratuje

4-5

Rozmowy

Matki z córkami, babcie z wnukami
– wspólne ćwiczenia motywują

12-13

Ministerstwo Sportu i Turystyki: aktywność fizyczna to same korzyści!

Co drugi z nas nie podejmuje w czasie wolnym żadnej aktywności fizycznej. Tylko 39% Polaków jest aktywnych w stopniu zalecanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Jeszcze gorzej jest w przypadku seniorów – wynika z najnowszych badań Instytutu Badań Strukturalnych przeprowadzonych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki. Tymczasem regularna aktywność fizyczna oznacza mniej chorób i dłuższe życie.

Ruch to zdrowie

Wyniki badań nie pozostawiają wątpliwości: systematyczne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia, które są główną przyczyną zgonów w Polsce. Aktywność fizyczna pozwala zmniejszyć ryzyko zawału i udaru aż o 1/3. Jest bardzo ważnym czynnikiem chroniącym przed cukrzycą typu 2 oraz istotnym elementem terapii osób cierpiących na to schorzenie. Ruch zmniejsza ryzyko nadciśnienia i wielu nowotworów (m.in. raka piersi i raka jelita grubego). Sport pomaga zapobiegać osteoporozie, sprawia także, że umysł pracuje lepiej, zwłaszcza w starszym wieku.

Według Światowej Organizacji Zdrowia osoby dorosłe powinny w ciągu tygodnia podejmować umiarkowany wysiłek fizyczny przez co najmniej 150 minut lub wysiłek o wysokiej intensywności przez co najmniej 75 minut. Zgodnie z rekomendacjami WHO jednorazowy wysiłek powinien trwać minimum 10 minut. Wysiłek rozumiany jest jako intencjonalna aktywność (np. ćwiczenia w siłowni), jak i aktywność związana



z pracą zawodową czy przemieszczaniem się.

Aktywność a seniorzy

Aktywność fizyczna Polaków w dużej mierze ma związek z wiekiem. W grupie 15–24-latków regularne odwiedzanie boiska czy siłowni jest pewną normą. W tym przedziale wiekowym aktywnych jest 63% osób. W grupie 54–64 lata odsetek aktywnych spada już do 29%. Jak pokazują badania, tylko 17% osób w wieku 65–84 lata jest aktywnych fizycznie w czasie wolnym.

Dla seniorów aktywność wiąże się raczej z wymiarem pragmatycznym. Osoby starsze widzą w niej głównie sposób na zachowanie zdrowia i poprawę samopoczucia. Często wręcz uznają ją za konieczność, a przy tym okazję do pozostawiania aktywnymi społecznie. Seniorzy oczekują, że obiekty sportowe zapewnią im pewną intymność – tak by nie czuli, że odstają poziomem od innych ćwiczących. Chętniej wybierają oferty przygotowane specjalnie dla osób w podobnym wieku.

Z badań wynika, że seniorzy lubią korzystać z siłowni plenerowych. Jak wynika z badań, osoby starsze odwiedzają takie miejsca np. przy okazji innych aktywności – zatrzymują się podczas spaceru z kijkami albo w trakcie jazdy na rowerze. Zdaniem ankietowanych jest to okazja do spotkań towarzyskich, a ćwiczenia są niezbyt wymagające i rzadko wiążą się z ryzykiem urazu. Jako atut siłowni plenerowych seniorzy wskazują obecność wielu rówieśników (*Diagnoza społeczna zapotrzebowania na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną*, GfK 2016).



Gdybyśmy ćwiczyli...

Instytut Badań Strukturalnych przygotował aplikację, dzięki której można oszacować wpływ zwiększenia aktywności fizycznej na zdrowie oraz rynek pracy w Polsce. Założono m.in. sytuację, w której systematycznie zaczęliby ćwiczyć Polacy dotychczas nieaktywni fizycznie. Oznacza to, że odsetek aktywnych wyniósłby wtedy 70%, czyli tyle, ile odnotowuje się w krajach zaliczanych do czołówki w skali Europy. Wyobraźmy sobie taką idealną sytuację. Jakie korzyści moglibyśmy wówczas osiągnąć?

Pierwszym atutem byłby znaczny spadek kosztów związanych z absencją pracowników (koszt absencji to produkt, który nie mógł być wytworzony przez pracowników przebywających na zwolnieniach lekarskich). „Rozruszanie” połowy nieaktywnych obecnie Polaków spowodowałoby spadek przeciętnej liczby absencji pracowniczych aż o 6%. Taka zmiana pozwoliłaby wygenerować oszczędności na poziomie ok. 3 mld rocznie! Więcej aktywnych Polaków to także więcej osób zdolnych do pracy zawodowej. Symulacja pokazuje, że aż 100 tys. osób mogłoby pracować, gdyby byli aktywni (wzrost o niemal 0,7%). Nie do przecenienia są ponadto korzyści zdrowotne.

Gdyby zakładany scenariusz stał się faktem, liczba osób otyłych i bo-

rykających się z problemem nadwagi spadłaby o 1,1%. Oznacza to, że w Polsce byłoby aż o 64 tys. mniej osób otyłych, a liczba osób z nadwagą zmniejszyłaby się o 190 tys.! Znacznie lepiej wypadalibyśmy również w statystykach dotyczących chorób układu krążenia. Szacuje się, że liczba przyjęć do szpitali z tego powodu zostałaby zredukowana aż o 14%, a liczba zawałów w ciągu roku spadłaby o 11 tys. Zauważalna byłaby także poprawa wskaźnika hospitalizacji z powodu nowotworów: o 13% w przypadku raka jelita grubego i o 9% w przypadku nowotworu piersi i nowotworu trzonu macicy. Aż o 14% Polaków mniej trafiłoby do szpitali z powodu cukrzycy (np. zaostrzeń choroby lub powikłań tego schorzenia).

Znacząca poprawa statystyk dotyczących nowotworów i chorób układu krążenia wpłynęłaby na wskaźnik umieralności, który zostałby zredukowany aż o 6%. Oznacza to, że rocznie umierałoby o 25 tys. osób mniej! Redukcja liczby pacjentów w szpitalach pozwoliłaby wygenerować ogromne oszczędności w systemie ochrony zdrowia. Zakładana sytuacja, w której obecnie nieaktywni Polacy zaczynają uprawiać sport, oznaczałaby rocznie oszczędności w służbie zdrowia w wysokości ok. 440 mln zł. Za taką sumę można wybudować i kompletnie wyposażać szpital albo wykonać nawet 190 tys. operacji za darmo.

Rozruszać nieaktywnych

Gdyby co drugi nieaktywny Polak zaczął ćwiczyć:

- 2200 osób rocznie mogłoby uchronić się przed rakiem jelita grubego,
- 1500 kobiet rocznie mogłoby uniknąć raka piersi,
- 500 kobiet rocznie uniknęłoby raka trzonu macicy,
- 64 tys. Polaków mniej byłoby otyłych,
- 190 tys. Polaków mniej miałyby nadwagę,
- o 14,6% spadłaby liczba przypadków chorób układu krążenia,
- 11 tys. osób mniej w ciągu roku doznałoby zawału,
- o 25 tys. zmniejszyłaby się w Polsce liczba zgonów,
- 3 mld zł zaoszczędziliby pracodawcy na absencji pracowników,
- o 100 tys. wzrosłoby w Polsce liczba osób pracujących,
- 440 mln rocznie zaoszczędzono by w służbie zdrowia – to roczny budżet średniej wielkości miasta!

Jakie sporty lubimy najbardziej?

- 36% Polaków deklaruje, że regularnie jeździ na rowerze,
- 23% odwiedza siłownię,
- 22% regularnie pływa,
- 21% deklaruje, że systematycznie biega,
- 15% gra w piłkę nożną.

Źródło: *Diagnoza społeczna zapotrzebowania na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną*, GfK Polonia, 2016 r. Badanie przeprowadzone na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki

Umiejętności sportowe Polaków

- 89% deklaruje, że potrafi jeździć na rowerze (znajduje on się aż w 71% polskich gospodarstwach domowych),
- 55% badanych potrafi pływać,
- 48% umie grać w siatkówkę,
- 44% umie grać w piłkę nożną (w tym ok. 78% mężczyzn i ok. 15% kobiet),
- 43% twierdzi, że potrafi tańczyć,
- 36% uznaje, że potrafi grać w koszykówkę.

Źródło: *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej*, GUS 2012

Lekarka powiedziała mi: niech pani się rusza, ruch panią uratuje

Rozmowa z Marią Aleksandrą Mleczeko, pływaczką, absolwentką krakowskiego AWF

Te wszystkie medale należą do pani?

Do mnie i męża. Moje to na przykład: pięć złotych, trzy srebrne – to z ostatnich zawodów w mistrzostwach Polski w 2016 roku, startuję w kategorii 70+. Mamy tych medali, o tu, pełen kryształ i jeszcze jeden karton. Łatwiej mi zdobywać te wszystkie trofea, bo w mojej kategorii aż tak wielu chętnych pań do startowania już nie ma [śmiech]. Srebrne medale są za starty, w których miałam konkurencję. Pływam na każdym dystansie, z wyjątkiem długich. Motylkiem, żabką, kraulem, na grzbiecie.

Długo?

Teraz będzie 10 lat.

Czyli zaczęła pani jako emerytka?

Tak, bo na studiach, na AWF, nie czułam się pewnie w wodzie, bałam się głębokości, przestrzeni, nie umiałam dobrze oddychać... Żeby płynąć, musiałam czuć dno. Dzieci i mąż świetnie pływają. Mąż, który, tak jak ja, był wykładowcą na AWF, jest sternikiem na żaglówce i zawsze na wakacjach oni – do wody, a ja – do lasu.

Czemu do lasu?

Żeby nie widzieć, jak daleko wypływają. Bałam się. Jak burza szła, były najlepsze wiatry do windsurfingu, więc zamykałam się w domu, zaszuwałam firanki... Koniec końców na studiach ledwo zaliczyłam pływanie. Potem miałam przerwę na ponad 30 lat. Ale kiedy mąż zaczął startować w mistrzostwach Polski mastersów, poszłam z nim na basen raz, drugi... Zobaczyłam najstarszą zawodniczkę – 80 lat. Nie skakała ze słupka, startowała



z wody, pływała na grzbiecie. Wtedy stwierdziłam: „Skoro ona potrafi, to ja też!”.

Tak się zaczęło?

Na początku na zawodach mi nie szło. Popęniłam falstart albo grzałam, jak mówią sportowcy, szóste czy siódme miejsce. Pływałam takim studenckim stylem. Ale powoli uczyłam się, zaczęło mi to sprawiać frajdę. Pojawiły się pierwsze medale. Polubiłam towarzystwo z zawodów – wszyscy są weseli, zadowoleni, dowcipkujący.

Jest towarzystwo?

A jakże! Pływanie, proszę pani, to jest terapia. Fizykoterapia, psychoterapia i hydroterapia. Trzy w jednym! No i towarzyska terapia również. Ci, którzy startują w młodszych kategoriach wiekowych, to głównie byli zawodnicy i oni pływaniem traktują sportowo. My, emeryci, podchodzimy do tego nieco inaczej: dla mnie sport jest niezbędny, żeby wyjść z domu, zrobić coś dla zdrowotności. A na zawodach rodzą się więzi. Żeby zdobyć punkty w pucharze Polski, trzeba

zaliczyć cztery starty w ciągu roku, każdy wyjazd trwa trzy dni. Na prawie każdym zjeździe jest bankiet, więc okazji do spotkań mamy wiele. A kiedy się wyjeżdża z domu na zawody, to cała ekspedycja: a jaki czepek wziąć, jakie stroje, jakie kosmetyki, balsamy, a to, a tamto.

Stroic się?

No pewnie! Stroje do pływania potrafią kosztować i 1000 zł. Ja mam taki za 150 zł, specjalny, z nogawkami do kolan.

Taki staromodny?

Taki strój wspomaga – ciało ma bardziej opływowy kształt, jest mniejszy opór wody. Rywalizujemy strasznie. Szpanujemy jak młodzi. Niektórzy smarują się preparatami, żeby rozgrzać mięśnie lub usmierzć ból. Start to przecież też adrenalina, rywalizacja. Kiedyś mąż mnie podpuścił: „Może spróbuj na 200 metrów motylkiem?”. Zawzięłam się, popłynęłam i... ustanowiłam dwa rekordy Polski w kategorii 70+. Ja, taka noga z pływania! [śmiech] I jeszcze inni mnie podziwiali: „Pani Marysiu, pani pływa?”. Mało tego, niektórzy studenci pływają gorzej ode mnie! Oni mają problem, a pani Marysia skacze ze słupka, pływa delfinem na 50, 100 metrów... Każdy człowiek ma w sobie żyłkę do tego i może czuć się młodym, podziwianym. I bądźmy szczerzy: każdy lubi się tak czuć.

To uzależnia?

Tak, mogę powiedzieć, że jestem uzależniona. To pozwala oderwać się od obowiązków domowych, rutyny i myślenia: „Tu mnie boli, tam mnie strzyka”. Wchodzę na basen, a tam zawodnicy: od 25 do niemal

100 lat. Witamy się czasem: „Hej, to ty żyjesz jeszcze?” [śmiech]. Najstarszy startujący pływak w Polsce ma 94 lata.

Nie każdy senior chce startować w zawodach.

Ale nie musi – można też normalnie popływać.

Jak pływanie wpływa na organizm?

Doskonale go wentyluje. Pływacy muszą głęboko oddychać, pełnymi płucami. Zwykle na co dzień używamy tylko 1/3 ich powierzchni, tej z góry. Oddychamy płytko, więc powietrze wymienia się tylko w górnej strefie, a na dole płuc zostaje powietrze zapadowe. Kiedy głęboko oddychamy, płuca są sprawne, mózg jest dotleniony, czujemy się lepiej. Wydalamy dwutlenek węgla z organizmu, zapobiegamy zakwaszeniu. Przy poceniu wydalamy też toksyny, oczyszczamy się. Przecież kiedy jesteśmy chorzy, lekarz radzi, by się wypocić, prawda? Sport działa podobnie. Pływanie pomaga też na depresję. Sama sprawdziłam.

Naprawdę pomaga?

Zdecydowanie! W stanach depresyjnych człowiek ma niekontrolowane napięcie mięśni. Takie napięcie to duży wysiłek, powoduje utratę energii, zakwaszenie organizmu. A pływanie sprawia, że mięśnie się rozluźniają. Bóg nas tak stworzył, że potrzebujemy ruchu. Co w pierwszej kolejności sprawdza się, gdy dziecko jest w łonie matki? Czy się rusza – bo ruch to życie! W przyrodzie stagnacja, kieszienie się oznacza powolną śmierć. Nie ruszasz się, to umierasz!

Pani zawsze lubiła się ruszać?

Zawsze. Studiowałam na AWF-ie w Krakowie, specjalizowałam się w rzucie kulą, dyskiem, oszczepem. Zresztą od dziecka byłam ruchliwa. Mieszkałam na obrzeżach miasta, prawie jak na wsi, do domu pod górkę i ciągle coś było: a to wody przynieść, a to zakupy, trawę pograbzić, krowę popasać... W podstawówce grałam w piłkę ręczną. Do

Maria Aleksandra Mleczeko

Ma 71 lat. W 1968 r. skończyła studia na krakowskiej AWF (lekka atletyka, rehabilitacja ruchowa). Potem pracowała na akademii w katedrze lekkiej atletyki. Od 2006 r. startuje w mistrzostwach Polski w pływaniu. Zdobyła na nich 78 medali (30 złotych, 30 srebrnych, 18 brązowych), pobiła rekord Polski (200 metrów motylkiem i 400 metrów stylem zmiennym, kategoria wiekowa 70+). Od 20 lat prowadzi w Klubie Kuźnia w Nowej Hucie zajęcia gimnastyczne dla seniorów (os. Złotego Wieku 14), w poniedziałki i czwartki o godz. 10.



mojej szkoły chodziły dziewczyny z miasta, takie paniusie, ładnie ubrane. Ja takich ubrań nie miałam, więc chciałam wyróżnić się czym innym, a na WF-ie wychodziło mi wszystko – no, oprócz pływania... Po studiach przez prawie 40 lat byłam wykładowcą w katedrze lekkiej atletyki.

Jak było?

Super! Uwielbiam młodych ludzi. Żyłka wychowawcza do młodych została mi do dzisiaj. Podczas Światowych Dni Młodzieży zgłosiłam się jako wolontariuszka. Znam rosyjski, więc pomyślałam, że się przyda – dziś niewielu ludzi mówi tym językiem. Mieliśmy młodych pielgrzymów z Białorusi. Było fantastycznie. Młodzi działają, są radośni. I mnie tę radość też dają.

Prowadzi pani również zajęcia z gimnastyki zdrowotnej dla seniorów.

Tak! Bo ścięgnię i mięśnie są jak gumka, trzeba je cały czas ćwiczyć. Jeśli się ćwiczy, wszystko się rozciąga, staje się elastyczne. Nasz

system rehabilitacyjny jest fatalny – jak można zapisać zabiegi, które są potrzebne w lutym, na październik? Moje zajęcia pozwalają więc choć trochę wypełnić tę lukę, utrzymywać seniorów w sprawności. Prowadzę je od ok. 20 lat w ośrodku kultury Klub Kuźnia na osiedlu Złotego Wieku.

Od czego się zaczęło?

Od depresji. Po trzecim porodzie dostałam zespołu depresyjnego, który nie chciał się ode mnie odczepić. Nie mogłam zostać sama w domu, pogrążałam się w ciemnych myślach. Lekarka powiedziała mi: „Jeśli teraz dam pani zwolnienie, to już pani z tego nie wyjdzie”. Dlatego pracowałam, choć czułam się raz lepiej, raz gorzej. Mój mąż obiecał mi zastąpić w razie potrzeby. Lekarka mówiła: „O ile ma pani taką możliwość, niech pani się rusza, ruch panią uratuje”. Miałam wtedy koleżankę, która chodziła na gimnastykę, była niepełnosprawna. I kiedy zlikwidowali zajęcia, na które chodziła, zaproponowała mi, żebym poprowadziła taki kurs

na naszym osiedlu. Byłam wtedy w słabym stanie psychicznym, o wszystko pytałam męża. A on do mnie: „Idź! Dasz radę!”. Koleżanka załatwiła wszystko, wytłumaczyła w administracji, że na osiedlu jest dużo osób starszych, schorowanych, którzy chcą ćwiczyć, nie mają gdzie, a w domu kultury są sale. I tak się zaczęło. Ćwiczymy dwa razy w tygodniu po 45 minut.

I nadal jest fajnie?

Oczywiście. Teraz już sama muszę ćwiczyć – mam problem z kolanem. Dzięki temu, że ćwiczę, zachowuję ruchomość stawów. Przy dysfunkcji ruchu każdy układa ciało tak, by uniknąć bólu, ale w efekcie mięśnie przyzwyczajają się do nieprawidłowej pozycji. A przy ruchu wszystko jest naoliwione, działa. Moje panie z gimnastyki widzą różnicę po ćwiczeniach – łatwiej im się ruszać, a po zabiegach, operacjach szybko dochodzą do siebie.

Nie grymaszą na zajęciach?

A skąd! Ćwiczymy, trochę się wygłupiamy. Ktoś ma urodziny, jest ciasto, rodzinna atmosfera. Tego nam potrzeba. Wie pani, na osiedlu Złotego Wieku jest wielu seniorów. Ci, którzy ćwiczą, to ćwiczą, ale reszta chodzi od lekarza do lekarza. Widzę ogromną różnicę między tymi, którzy ćwiczą, a tymi, którzy siedzą w domu.

Ale nawet młodym czasami się nie chce. Pani zawsze się chce?

Ja też bywam zmęczona, starość mnie dopada. Nie chce mi się, boli mnie, myślę: „Dziś nie pójdę”. Ale gdy już się zmuszę, to w stroju kąpielowym czy na sali do ćwiczeń znowu mam 18 lat. Sport daje mi energię, adrenalinę, radość, pozwala na kontakt z drugim człowiekiem. Bo chodzi również o to, żeby nie zostać samemu z sobą. Sport jest lekiem na samotność. Bo na czym polegają więzienia? Zamykają ludzi do celi, bez dostępu do innych, żeby człowiek się męczył. A mnie chodzi o to, żebyśmy nie fundowali sobie dobrowolnie takiego więzienia w domu.

Bule: jak najbliżej świnki

Aby zagrać w bule, wystarczy kawałek żwirowej nawierzchni, komplet metalowych kul i kolorowa piłeczka zwana świnką. Ta gra jest tania, prosta i co najważniejsze – nie wymaga nadzwyczajnej sprawności. Nic dziwnego, że bule (fr. *pétanque*) podbijają Polskę.

Sezon na bulodrom

W Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kluzeka w Krakowie pensjonariusze grają w bule od kilku lat. W 2014 r. dyrekcja zafundowała im profesjonalny bulodrom: prostokątne, żwirowane pole do gry. Gdy tylko zaświeci pierwsze wiosenne słońce, seniorzy biorą dwa komplety kul (po sześć w każdym) i ruszają do ogrodu. W tym roku sezon zaczął się wyjątkowo wcześniej.

– Aaa, źle – denerwuje się Marta Bartnik. – To przez to, że całą zimę nie grałam i teraz ten rzut zepsułam – nie może sobie darować 67-latką. Faktycznie, wyrzucona przez nią metalowa buła upada dość daleko od świnki. Świnka jest najważniejsza w tej grze. Każdy zawodnik rzuca bule tak, aby upadły jak najbliżej świnki. Bo ta najbliższa śwince wygrywa. Ot, i całe zasady.

Zaczynają się rzuty. Jako debiutantka gram w drużynie z panem Rysiem. Ryszard Dudek, 70-latek, to według trenerek z DPS-u samородny talent. – Rewelacyjna technika! – mówią.

Pan Rysio przymierza się i rzuca, blisko kolo-rowej kulki. Na razie wygrywamy.

– Wybija pan to, panie Marianie! – emocjonuje się pani Marta. – Mocno! No! – zachęca. Jest w drużynie z Marianem Buckim. 82-latek jest niepokonany w Krakowie w swojej kategorii wiekowej: 80+. Jednak dziś niezbyt im idzie. – Kurczę, ja nie lubię przegrywać. Od razu zaczynam się denerwować – podkreśla pani Marta.

Teraz moja kolej. – Pani spróbuje lobem, do góry trochę – pokazuje pan Rysio. – Tak się naj-



lepiej wybija bule przeciwnika – wyjaśnia. „Wybija”, czyli uderza w nie swoją kulę i odsuwa ją w ten sposób od świnki.

Idzie mi całkiem niezłe – 1:0 dla nas.

We Francji w bule grają głównie mężczyźni. Tymczasem tutaj bardzo chętnie rzucają również panie. – No przecież nie będziemy stać i patrzeć, kiedy panowie grają – mówi Marta Bartnik. Oprócz niej regularnie grają tu jeszcze dwie panie.

Bo jak tłumaczy pan Rysio, w bulach liczy się nie tyle siła (choć kule są dość ciężkie), ale zgranie ruchów, precyzja, dobre oko. Doświadczony gracz potrafi ustawiać bule wokół świnki jak gol-fista piłeczkę blisko dołka.

– Sędzia ma specjalną miarkę, mierzy odległość bul od świnki co do milimetra. Nie ma miej-

sca na oszustwa. Na zawodach o to, kto jest bliżej, toczą się ostre dyskusje – opowiada pan Marian.

Twarde i miękkie

Od kiedy na Kluzeka urządzono bulodrom, zjeżdżają się seniorzy z innych DPS-ów, by stawać w szranki z tutejszą ekipą. Zawody odbywają się nawet w zimie. Wtedy wybiera się inne bule – gumowe, miękkie. Terenem gry staje się posadzka w korytarzu przy ul. Kluzeka – to tzw. miękka odmiana tej gry – *soft pétanque*. Dzięki temu można grać cały rok.

Jesienią, zwykle we wrześniu, odbywają się zawody seniorów o puchar prezydenta Krakowa. Drużyna z Kluzeka często zgarnia na nich laury. – Kto by pomyślał, że tacy seniorzy mogą uprawiać sport, nie? – pyta pan Marian. Jego pokój oblepiają dyplomy, na pucharach wiszą medale. II mistrzostwa Krakowa seniorów 60+ – O! Tu dyplom, puchar, medal i zegar w nagrodę. I firmowa koszulka – pan Marian wyciąga z szafy T-shirt z logo Krakowa. – A tutaj trzeci turniej, graliśmy na bulodromie, też medal – pokazuje. W swojej kategorii, czyli 80+, zajął I miejsce.

Jak przyznają seniorzy, sport na świeżym powietrzu jest dobry w każdym wieku. – Kiedy się ruszam, jestem zadowolona. Bo co, siedzieć cały dzień: śniadanie, obiad, kolacja? Siedzieć i patrzeć w ścianę?! Człowiek by zgłupiał – mówi Marta Bartnik. Jak tłumaczy, to wcale nie znaczy, że nikogo z nich nic nie boli. Jeszcze niedawno

pani Marta miała kłopoty z nogą, nie mogła na niej stawać. Teraz jest już lepiej, ruch jej pomaga. – To zabawne, że nigdy wcześniej żadnych sportów nie uprawiałam, no chyba że w szkole na WF-ie. Dopiero na emeryturze zaczęłam. A w bule gram pięć lat. Każdy może – opowiada pani Marta.

Dosłownie każdy. – Ja się podpieram laską i gram – tłumaczy Marian Bucki. – A rzucać bulami ćwiczy ręce, przecież taka kula ponad pół kilo waży – ocenia.

Zawody – święta rzecz

Ryszard Dudek, z zawodu ekonomista, lubi sport, jeszcze kiedy pracował. – Biegałem, a góry to całe schodziłem z zachodu na wschód: Tatry, Gorce, całe Beskidy – wylicza.

Kiedy są zawody w bule, świętek-piątek, choroby czy zdrowy, zawsze się stawia. Gdy odbywał się ostatni turniej, pan Rysio był niecały tydzień po operacji. Trenerki bały się, czy da radę, czy to bezpieczne. Ale uparł się. Jak tłumaczy, to wcale bezpieczny sport. – Rana się już zagoiła, a bule to lekka gra – podkreśla. Ma pewne problemy ze słuchem, ale jak żartuje, akurat przy bulach to mu nie przeszkadza.

Podobnie jak pan Marian, pan Rysio w ostatnim turnieju o puchar prezydenta Krakowa zajął I miejsce – tyle że w kategorii 60+. Pokonał 20 zawodników. – Ten sport nie jest jeszcze zbyt popularny, ale w Krakowie ma już sporo entuzjastów. Co roku jest kilka turniejów. Grają starsi, ale też młodzi – tłumaczy. Jak mówi, z boku ta gra może się wydawać nudna. – Ale kiedy ktoś się wciągnie, wejdzie bliżej, staje się pasjonującym. Gra idzie o milimetry. Są olbrzymie emocje – ocenia Ryszard Dudek.

Teraz ekipa z Kluzeka szykuje się na kolejny turniej gry w bule – 8 czerwca. Będą grać na swoim bulodromie, więc tym bardziej nie wypada dać plamy. Tym bardziej że, jak mówią, w Krakowie są jedni z najlepszych.



Zdjęcia z archiwum DPS

Historia buli (*pétanque*)

Gra w bule znana była już w starożytności. Z czasem bule stały się tak popularne, że w średniowieczu okresowo zakazywano tej gry. W ciągu wieków grali w nią zarówno chłopi, jak i arystokracja. W różnych zakątkach Europy Zachodniej było znanych kilkanaście jej odmian. W obecnym kształcie narodziła się w 1907 r. w prowansalskim mieście Ciotat. Grający w *jeu provençal* (gra polegająca na rzucaniu kulami z rozbiegu) Jules Le Noir zmodyfikował jej zasady na swoje potrzeby. Cierpiąc na reumatyzm, więc postanowił, że będzie rzucać z miejsca (stanął w środku narysowanego kota). Stąd wzięła się nazwa gry – *pétanque* (z fr. „stopy złączone na ziemi”).

Do Polski gra dotarła stosunkowo późno: nasz kraj jest członkiem Światowej Federacji *Pétanque* od 2003 r. Pierwsze stowarzyszenia bułarzy zawiązały się kilkanaście lat temu. Co roku organizowane są mistrzostwa Polski w *pétanque*.



Sylwia Domagała – terapeuta w DPS przy Kluzeka w Krakowie i sędzia *pétanque* (m.in. podczas mistrzostw seniorów o puchar prezydenta Krakowa):

– Gdy tylko wyjdzie pierwsze wiosenne słońce, idziemy zagrać. Niektórym nawet deszcz nie przeszkadza. Podczas turniejów gra do 40 osób. Kibicują tłumy, jako sędzia zdzieram gardło. Seniorzy bardzo dobrze znają zasady i gdy ktoś je narusza, jest straszny krzyk.

Bule to świetny sport dla seniorów, można grać praktycznie wszędzie: na trawie, na posadzce, na piasku, na wykładzinie. Zasady są proste: umieścić swoje kule jak najbliżej świnki. Poza tym mogą w nie grać nawet ludzie chodzący o kulach, z balkonikiem, jeżdżący na wózku. To świetny sposób, by seniorów wyciągnąć na świeże powietrze. Są w grupie, rozmawiają, spotykają się, inni zawodnicy do nich przyjeżdżają. Dzięki temu nie zamykają się też we własnym świecie.

Pływanie – sport, który daje efekty jak terapia na turnusie rehabilitacyjnym

Kiedyś, jak osoba po pięćdziesiątce przyznała się, że nie potrafi pływać, budziło to śmiech. W tej chwili, kiedy ktoś stawia sobie nowy cel, jak nauka pływania od zera, jest to powód do dumy – mówi instruktor pływania i fizjoterapeuta Daniel Marciniak. I zdradza, dlaczego nigdy nie jest za późno na pływanie, co z tego dobrego wynika i jak się do tego zabrać.

Czy każdy, bez względu na wiek, może od zera nauczyć się pływać?

Oczywiście, nie ma żadnych ograniczeń wiekowych, jednak nie można ukrywać, że dzieciom przychodzi to znacznie łatwiej niż osobom starszym. Dorosły musi uzbroić się w cierpliwość i wykonać ogromną pracę, aby były widoczne efekty. Dzieci są bardzo podatne na naukę i nie analizują każdego zadania, tylko wykonują polecenia instruktora, natomiast dorośli czasami po prostu za dużo analizują.

Dziecko szybciej się uczy, z drugiej strony osoba dojrzała przychodzi z własnej woli.

Dużo mniejszy odsetek dzieci niż dorosłych przychodzi na zajęcia ze strachem przed wodą. Dorosły, aby nauczyć się pływać w wieku zaawansowanym, musi być bardzo zdeterminowany. Jeżeli tak jest i nie podda się, to jest w stanie osiągnąć sukces. Czasem nawet łatwiej pracuje się z dorosłym niż z dzieckiem, bo zdarza się, rodzice zapisuje je na siłę.

Ale czy nauka pływania w wieku dorosłym ma sens?

Jak najbardziej. Nie chodzi tylko o pokonywanie nowych wyzwań i spędzanie czasu w nowy sposób, ale również o zdrowie. Pływanie to jedna z najlepszych aktywności fizycznych dla osób w podeszłym wieku, choć nie tylko. Jedynie osoby z problemami kardiologicznymi powinny uważać, ponieważ ciśnienie hydrostatyczne zwiększa obciążenie układu krwionośnego.

Jak się do tego zabrać?

Największym błędem jest próbowanie na własną rękę, ponieważ bardzo łatwo się wtedy zniechęcić lub przestraszyć. Dotyczy to zwłaszcza osób, które chcą przełamać lęk przed wodą. Najlepiej



znaleźć instruktora, którego obdarzy się zaufaniem. Nie musi być najdroższy, ważne tylko, aby przekonał nas swoim spokojem i profesjonalizmem. Dużą zaletą jest, jeśli prowadzi zajęcia z wody. Poprawia to bowiem kontakt z kursantem oraz wspomaga szczególnie początki nauki, które są najtrudniejsze. Warto umówić się z instruktorem na kilka lekcji, ale oprócz tego dołożyć własne treningi według wskazówek instruktora. To najlepszy i najbardziej ekonomiczny układ.

Dlaczego warto zacząć pływać w dojrzałym wieku?

Tak jak wspominałem, jest to wyzwanie, które zapewnia dużo rozrywki i nowych doznań. Bardzo ważny jest również wpływ pływania na zdrowie. To jeden z najlepszych sportów, ponieważ zapewnia terapię jak na turnusie rehabilitacyjnym. Woda odciąża stawy i możemy w niej wykonywać

ćwiczenia w odciążeniu – niczym w gabinecie fizjoterapii. Jeżeli ktoś ma problem z bólem stawów, to powinien pomyśleć właśnie o pływaniu!

Co dla dojrzałych osób może być motywacją do nauki pływania?

Myślę, że na pewno chęć przeżycia czegoś nowego. Dla osób, które w życiu próbowały już wielu sportów, ale nie pływania, będzie to zupełna nowość. Bez wątpienia nie będą się nudzić. Warto również zmotywować się do pływania, aby poprawić kondycję i zdrowie.

W jakim wieku był najstarszy państwa kursant?

Najstarsza pani, którą uczyliśmy, miała 64 lata. Powiem szczerze, że satysfakcja była niesamowita, kiedy udało się pokonywać kolejne etapy nauki – bo początki były bardzo trudne ze względu na strach przed wodą. Pierwsza reakcja pani, kiedy

przyszła na basen, to była chęć ucieczki po zbliżeniu się do wody! Na szczęście udało się i teraz samodzielnie może chodzić na aquaerobik na głębokim basenie, co właśnie było jej celem.

Jak dużo chętnych 50+ przychodzi na lekcje pływania?

Coraz więcej. Niestety jest to pokolenie, które trafiło w swoim życiu na mało wyrozumiałych nauczycieli WF-u, którzy nie zrozumieli, że ktoś może bać się wody. Jeżeli zostali zmuszeni, a w wyniku nieprawidłowej nauki nawet podtopieni przez instruktora, to przez kolejne lata unikali wody. Teraz, kiedy są już w dojrzałym wieku, a czasy się zmieniły i sposób nauczania również, korzystają z nowych możliwości. Zmieniło się też podejście do nauki. Kiedyś, jak osoba po pięćdziesiątce przyznała się, że nie potrafi pływać, budziło to śmiech, przez co czuła się mało komfortowo. W tej chwili, kiedy ktoś stawia sobie nowy cel, jak nauka pływania od zera, jest to powód do dumy. Nie ma co ukrywać, że właśnie pływanie stało się ostatnio bardzo modnym sportem. I równie modna jest nauka pływania.

To są zazwyczaj lekcje od zera czy doszkolenie, przypomnienie?

Jeżeli chodzi o osoby starsze, są to głównie osoby, które uczą się od zera. Wcześniej nie pływali głównie z powodu jakichś traumatycznej historii, które zraziły ich na długie lata. Dopiero teraz dojrżeli, aby zmierzyć się ze swoimi lękami. I słusznie.

Jak już ustaliliśmy, często przed nauką pływania blokuje lęk przed utonięciem. Czy takie ryzyko na zajęciach rzeczywistości istnieje, jeśli dopiero zaczynamy przygodę z wodą?

Jest to bardzo częsta obawa osób dorosłych, ponieważ wiele z nich przychodzi z bagażem doświadczeń. Instruktor nie może być wtedy tylko specjalistą od nauki pływania, powinien być również po części psychologiem i motywatorem do pokonywania kolejnych barier. Ryzyko utonięcia jest niewielkie, ale oczywiście woda to niebezpieczny żywioł i zawsze trzeba mieć do niej szacunek. W przypadku dobrej szkoły pływania, gdzie lekcje z osobami dorosłymi i początkującymi są lekcjami indywidualnymi, a instruktor przebywa z kursantami w wodzie, tak by w każdej chwili pomóc i cały czas asekurować, ryzyko utonięcia jest znacząco niwelowane. Nie zapominajmy, że na basenie są również ratownicy, którzy dbają o to, aby wszyscy na obiekcie byli bezpieczni.

Czy seniorzy kierują się bardziej zdrowiem, rekreacją czy po prostu ciekawością?



● Daniel Marciniak

– współzałożyciel szkoły pływania
www.smile-swim.pl, instruktor pływania oraz licencjonowany fizjoterapeuta.

Cieężko to jednoznacznie ocenić. Myślę, że każdy z nich ma swój powód, do którego przyznaje się niekiedy dopiero po kilku lekcjach, jak już zaufa instruktorowi. Jeżeli przeprowadziłbym ankietę wśród swoich kursantów, myślę, że na pierwszym miejscu byłyby ciekawość i ambicja, a dopiero na drugim zdrowie.

Jaki styl pływacki jest najłatwiejszy do nauki?

Zdecydowanie styl grzbietowy: kładziemy się na plecach i pracujemy nogami naprzemiennie, w tym samym czasie pracują też ręce, tak aby jedna ręka zawsze była za głową, a druga wzdłuż ciała. Styl grzbietowy jest najłatwiejszy, ponieważ twarz pozostaje cały czas na powietrzu i dzięki temu swobodnie możemy oddychać. Większość osób myśli, że najłatwiejszy jest styl klasyczny, potocznie zwany żabką, ale jest to stwierdzenie błędne, ponieważ ten właśnie styl wymaga bardzo dobrej koordynacji i pływalności.

A jaki jest najbardziej pożyteczny dla seniora?

Jeżeli chodzi o zdrowie, to najczęściej poleca się właśnie styl grzbietowy, ponieważ bywa pomocny w przypadku bólów kręgosłupa. Jednak ja zawsze powtarzam swoim kursantom w zaawansowanym wieku, że dobry jest każdy styl, w którym czują się komfortowo i nie odczuwają bólu, ponieważ najlepszym lekarstwem jest ruch. Dopóki człowiek się rusza, może unikać wielu chorób i powikłań.

Odnoszę wrażenie, że obok pływania także inne aktywności w wodzie cieszą się popularnością wśród seniorów.

Oczywiście, że tak! Pływanie jest dość trudne i czasami nauka bywa monotonna, na co trzeba być przygotowanym. Dlatego warto korzystać

z innych atrakcji, jakie oferuje basen, jak np. aquaerobik. Szczególnie panie wybierają ten rodzaj aktywności, ponieważ ćwiczenia odbywają się przy muzyce i można bardzo przyjemnie i aktywnie spędzić czas. Dla osób, które boją się głębokiej wody, przeznaczone są zajęcia na płytkim basenie.

W jak dużych grupach odbywają się zajęcia?

Zajęcia grupowe są sugerowane osobom, które doskonale swoje pływanie i nie boją się wody. Wtedy są to grupy 5–6-osobowe. Skupiamy się na poprawie techniki oraz kondycji fizycznej. Lekcje indywidualne są dla osób, które przychodzą stawiać swoje pierwsze kroki i przełamać lęk.

Ile może zająć nauka pływania od zera?

To najgorsze pytanie, jakie można usłyszeć od osoby zainteresowanej kursem, ponieważ nie da się na nie jednoznacznie odpowiedzieć. Jest wiele różnych czynników, które wpływają na czas potrzebny do nauki. W pierwszej kolejności jest to potencjał kursanta do robienia postępów. W przypadku osób, które boją się wody, nauka zawsze trwa dłużej. W drugiej kolejności istotne są motywacja i zaangażowanie w treningi. Jeżeli kursant nie ma odpowiedniej motywacji i zamiast pójść na basen oraz wykonać samodzielną pracę, którą zlecił mu instruktor, szuka wymówek – nauka może trwać bardzo długo.

Dla przykładu mogę podać, ile trwał najkrótszy i najdłuższy kurs. Otóż najszybciej udało mi się nauczyć pana pływać od zera w dwa miesiące, dokładnie w ciągu dziewięciu spotkań, ale pan wykonywał niesamowitą pracę we własnym zakresie i osiągnął to, czego chciał, czyli pływanie stylem grzbietowym oraz dowolnym. Najdłużej uczył panią, która cały czas z nami współpracuje – trwa to już rok. W jej przypadku strach przed wodą był bardzo silny, do tego dochodzą częste przeziębienia, które zakłócają cykl treningowy. To wszystko znacząco wydłuża czas trwania kursu.

Decyzja o podjęciu takiej nauki to drogie przedsięwzięcie?

Wszystko zależy od formy nauki, liczby lekcji oraz ich długości. To wszystko kształtuje cenę. Niestety pływanie nie jest tanim sportem i trzeba liczyć się z kosztami. Samo wejście na basen kosztuje ok. 10 zł. Warto sprawdzić kilka szkółek pływania przed dokonaniem wyboru i pamiętać, że nie tylko cena się liczy, ale również jakość i forma zajęć. Może się okazać, że do nauki będziemy potrzebowali 30 lekcji za 20 zł, a gdybyśmy wybrali droższą formę, np. za 40 zł, to wystarczyłoby 12 zajęć, by osiągnąć to samo, ale w krótszym czasie.

Zawsze jest dobry czas na to, żeby zacząć się zdrowo odżywiać

Mam bardzo zmotywowaną pacjentkę 65+. Po ok. 10 miesiącach schudła 20 kilogramów. Na zdrowe odżywianie nigdy nie jest za późno! – mówi dietetyk Aleksandra Kilen-Zasieczna. Jak rozpocząć mądre, wiosenne odchudzanie i skąd wiedzieć, że jest nam potrzebne?

Czy wiosna to dobry czas na rzucanie zbędnych kilogramów, jak głoszą nagłówki telewizyjne, gazetowe i internetowe?

Zawsze jest dobry czas na zdrowe odżywianie, a ono wiąże się często z odchudzaniem – choć rzeczywiście wiosna sprzyja diecie, ponieważ po zimie mamy mało energii, a prawidłowe odżywianie daje nam takie energetyczne doładowanie. Poza tym wiosna to czas, w którym zdecydowanie mamy więcej motywacji do działania i podejmowania nowych wyzwań. Wiosną znajdziemy w sklepach więcej warzyw, owoców, na niebie pojawia się słońce. Dzień jest dłuższy, więc częściej się ruszamy, więcej nam się chce. Warto to wszystko wykorzystywać. Patrząc na liczbę zapisów pacjentów na wizyty, mogę powiedzieć, że wzmógłony okres dostrzegam od stycznia do kwietnia – widać wpływ noworocznych, poświętecznych postanowień i właśnie okresu wiosennego.

To prawda, że zimą tyjemy?

Nie do końca. Tyjemy raczej podczas urlopów i świąt. A że najdłuższe święta wypadają zimą, tym samym też urlopy, ma to wpływ na tycie. Choć powiem szczerze, że większy wzrost masy ciała u pacjentów dostrzegam, paradoksalnie, po lecie! To czas najbardziej wzmoczonego urlopowania, na lato wszyscy się odchudzają, a potem często znów przybierają na wadze. Na wakacjach albo sobie odpuszczamy, albo nie mamy możliwości utrzymywania zbilansowanej diety podczas wycieczek i podróży.

Seniorzy często odwiedzają pani poradnię?

Pacjentów w wieku dojrzałym jest mniej niż z pozostałych grup wiekowych. Najczęstsza motywacja seniorów do wizyty to dolegliwość zdrowotna.

Częściej przychodzą do pani kobiety czy mężczyźni?

U seniorów rozkłada się to połowicznie. Kobiety chętniej wybierają się do dietetyka, ale mężczyźni są bardziej narażeni na dolegliwości związane z nadwagą.

Założmy, że nie zdajemy sobie sprawy, że coś nam dolega, a jednak chcemy schudnąć. Skąd wiadomo, że rzeczywiście jest to nam potrzebne?

Tak naprawdę każdy widzi to sam po sobie – po niedopinających się spodniach czy zbyt obcisłej bluzce. Istnieją też pewne wskaźniki. Pierwszy z nich to wskaźnik masy ciała BMI, czyli stosunek wzrostu do masy ciała. Natomiast zaznaczam, że nie jest on czynnikiem decydującym, a raczej pewną próbą ustalenia, czy w ciele nie ma zbyt dużo tkanki tłuszczowej. W przypadku osoby starszej wskaźnik BMI ma najmniejsze zastosowanie, ponieważ masa mięśniowa u seniorów jest mniejsza, a więc ważąc tyle samo, co wieku dorosłym, mogą mieć większą zawartość tkanki tłuszczowej. Im więcej mamy masy mięśniowej, beztłuszczowej, tym szybszy jest metabolizm, wykorzystanie energii, kalorii. Z wiekiem zapotrzebowanie energetyczne maleje, osoby starsze powinny jeść mniej, a zazwyczaj dzieje się odwrotnie, pojawia się ochota na dania tłuste i słodkie.

Innym wskaźnikiem jest WHR – stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Ten ma już większe zastosowanie, ponieważ pokazuje rozkład tkanki tłuszczowej – czy więcej odkłada się jej w okolicach brzucha, czy w okolicach bioder i czy odpowiada to normom. Wskaźnik WHR jest o tyle ważny, że jeśli mamy więcej tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha i talii, to zwiększa się ryzyko chorób tak zwanych dietozależnych, czyli miażdżycy, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, podwyższonego cholesterolu.

Jak się oblicza ten wskaźnik?

Mierzmy obwód talii w najwyższym punkcie, 2–3 centymetry nad brzuchem, oraz obwód bioder w najszerszym punkcie, czyli na kościach biodrowych, następnie dzielimy jedną wartość przez drugą i uzyskany wynik porównujemy z normami.

Czy wiek odgrywa rolę w poziomie tych norm?

W liczeniu tych dwóch wskaźników nie bierze się

pod uwagę wieku. To, ile mamy lat, przydaje się w kalkulatorach zapotrzebowania kalorycznego.

Co jest ważne w rozpoczęciu odchudzania?

Planowanie. Na samym początku najważniejsze jest to, żeby zdać sobie sprawę, jakie błędy popełniamy. Pacjenci czasem przychodzą i mówią: „Ja już wszystko wiem, proszę mi przepisać dietę”. I koniec. Tymczasem podczas rozmowy okazuje się, jak wiele błędów popełniają. Dlatego przez pierwszy tydzień, dwa, zachęcam do założenia dzienniczka żywienia, w którym zapisuje się wszystko, co dotyczy odżywiania: co się je, pije, porcje, godziny. Wówczas, nawet bez wizyty u dietetyka, tylko na podstawie obserwacji – tego, czy podjadamy; kiedy i jakie płyny przyjmujemy; kiedy spożywamy pierwszy i ostatni posiłek w ciągu dnia – będziemy mogli wysnuć jakieś wnioski. Gdy porównamy je z zaleceniami specjalistów, dowiemy się, jakie błędy należy zacząć eliminować. Dzienniczek pozwala też stworzyć plan, jak wypełnić zapotrzebowanie energetyczne organizmu.

Czyli bez planu się nie obejdzie?

Ale nie trzeba się go obawiać! Posiłki podobne do tych, do jakich jesteśmy przyzwyczajeni, można skomponować przy użyciu zdrowych składników. A bez planowania znów sięgniemy po cokolwiek. Właśnie w planowaniu bardzo przydaje się wsparcie dietetyka – pomoże on w wyborze produktów, określeniu ich kaloryczności. Później większość tradycyjnych dań da się zamienić na dietetyczne.

Seniorzy często są jednak przyzwyczajeni do tradycyjnych dań.

Oczywiście, dlatego mówi się, że najlepiej ukształtować swoje nawyki jak najwcześniej. Później ciężko je zmienić, ale przy odpowiedniej motywacji jest to jak najbardziej możliwe.

Co najbardziej blokuje nas przed zdrowia dietą?

Nieodpowiednie nastawienie. Nie możemy się naśmiewać, że w procesie odchudzania wszystko zrobi za nas dieta, która na dodatek ma być smaczna i prosta. Jedna osoba widzi jadłospis ułożony przez dietetyka i mówi: „Jakie to proste!”, a druga z tą samą listą od razu zakłada, że to za trudne. To wcale nie zależy od umiejętności kulinarnych. Dietetyk wie, że z założenia mało który pacjent ma dużo wolnego czasu.



Nadwaga to nie choroba, ale otyłość – już tak. Tak jak udajemy się do lekarza, gdy słabiej widzimy czy jesteśmy przeziębieni, tak samo trzeba postąpić w przypadku otyłości.

Czyli to mit, że całe życie trzeba podporządkować odchudzaniu? Czy można dietę traktować jako element uzupełniający codzienności?

Ja zawsze edukuję swoich pacjentów w ten właśnie sposób: podkreślam, że dieta ma pomóc, a nie utrudnić funkcjonowanie. To nie jest tak, że musimy spożywać 4–5 całkowicie różnorodnych posiłków każdego dnia. Na początku mogą być one podobne do siebie, byleby składały się ze zdrowych produktów i były spożywane regularnie. Dieta nie wywraca życia do góry nogami, a wręcz przeciwnie – pomaga je usystematyzować. Seniorzy często mają problemy ze snem, a po wprowadzeniu diety okazuje się, że dobrze śpią, nie budzą się w nocy. Regularne jedzenie ma duży wpływ na to, jak śpimy i czujemy się w nocy, a to tylko jeden z wielu przykładów.

Kiedy należy zwrócić się o pomoc do specjalistów?

Nadwaga to nie choroba, ale otyłość – już tak. Tak jak udajemy się do lekarza, gdy słabiej widzimy czy jesteśmy przeziębieni, tak samo trzeba postąpić w przypadku otyłości. Zwłaszcza że czasem wystarczy jedna konsultacja, żeby poznać swoje błędy, dowiedzieć się, czy masa ciała jest prawidłowa. Diagnoza jest najważniejsza. Jedna konsultacja nie powinna być dużym wydatkiem, a w wielu instytucjach, tak jak u nas, oferowane są zniżki dla seniorów. Ułożenie dokładnej diety to rzeczywiście większy wydatek, bo musi ona zostać dostosowana indywidualnie, dietetyk spędza nad tym kilka godzin. Ale czasami układanie diety od podstaw nie jest niezbędne – już po analizie wspomnianego dzienniczka dietetyk może coś podpowiedzieć seniorowi.

Czy można zdecydować się albo tylko na dietę, albo tylko na ćwiczenia?

Jeśli chcemy być zdrowi czy szczupli, to prawidłowy sposób odżywiania w większym stopniu zwiększa szansę na sukces niż aktywność fizyczna. Wiadomo, że na początku osoba otyła często nie może sobie pozwolić na bardzo intensywny ruch, jeśli ma chore serce czy kręgosłup, ale zwykły spacer to też aktywność fizyczna. Codzienna aktywność jest ważna, bo osoby na emeryturze mają więcej czasu, więcej jedzą, mniej się ruszają, zmniejsza się poziom stresu i koło się zamyka.

Podpowiada pani jakieś ćwiczenia pacjentom seniorom?

Zawsze coś mogę podpowiedzieć, ale gdy pojawiają się problemy z kolanami, stawami, zawsze dobrze skonsultować się z fizjoterapeutą. Natomiast jeśli ktoś jest zdrowy jak na swój wiek, to staram się polecić, co uprawiać i kiedy. Przy średnio intensywnej aktywności fizycznej nie musimy dostosowywać pór posiłku. Jeśli ruch jest bardziej intensywny, trwa powyżej 40 minut, to po treningu należy zjeść posiłek złożony z węglowodanów szybko przyswajalnych i białek. Na przykład owoc i mała garstka orzechów.

Jak dobrać do pacjenta odpowiednią dietę?

Wszystko ma znaczenie. Leki, które przyjmujemy, parametry podstawowe, a przy wyborze produktów – także dolegliwości zdrowotne. Ważne są subiektywne odczucia pacjenta, jak się czuje np. po bogato węglowodanowych albo wysokobiałkowych posiłkach, jak się czuje wieczorem, o jakiej porze ma największy apetyt oraz jakie produkty lubi i jakie ma preferencje.

Czy dieta dla seniora powinna być w jakimś wymiarze wyjątkowa?

Rzeczywiście jest troszkę inna. Dietetyk musi zadać wiele delikatnych pytań, np. o stan uzębienia, stan żołądka. Nie wszyscy trawią w podobnym stopniu – niektórzy przy pewnych produktach mają wzdęcia, bóle brzucha lub po prostu źle się czują. Dietetyk musi też przeprowadzić bardzo dokładny wywiad na temat przyjmowanych leków, bo często upośledzają one wchłanianie witamin i składników mineralnych.

Wniosek: u dietetyka szczerze jak na spowiedzi.

Dokładnie. Zawsze pytam kilkakrotnie, czy na pewno wiem już o wszystkich dolegliwościach pacjenta. Seniorzy czasem niechętnie mówią o swoich chorobach, a dla mnie to najważniejsza informacja.

Ile najczęściej schudł pani pacjent w wieku senioralnym?

Uwielbiam to pytanie! *[śmiech]* Mam bardzo zmotywowaną pacjentkę 65+, która przychodzi od kilku lat. Już nie chudnie, ale wciąż jest pod moją opieką, żeby waga nie wzrastała. W ciągu ok. 10 miesięcy schudła 20 kilogramów.

Szybko!

Wcale nie tak szybko, ale to dobrze. Bo masa ciała nie może za szybko spadać. Optymalna liczba to 2–4 kilogramy miesięcznie.

Czy są jakieś podstawowe zalecenia, które zawsze warto zastosować, bez względu na wybór konkretnej diety?

Podstawą jest nawodnienie organizmu. Naprawdę trzeba zwracać uwagę na płyny. Oprócz wody może być to herbata, tylko bez cukru. Nawodnienie organizmu przyspiesza metabolizm, usprawnia i ulepsza trawienie, zwiększa koncentrację i pamięć, co w wieku dojrzałym jest bardzo ważne. Zmniejsza też ryzyko zasłabnięcia. Niestety bardzo często osoby starsze są odwodnione. Nie piją, bo mają zaburzone uczucie pragnienia lub chcą uniknąć ciągłych wizyt w toalecie.

Kolejna sprawa to niepodjadanie między posiłkami! Należy pamiętać, że herbata z cukrem to dla organizmu także posiłek. Zapominamy o tym, ale to nic dziwnego, bo nie zaspokoimy głodu herbatą. Podjadanie to jednak bardzo duży błąd.

Trzecia kwestia: regularność. Nie musi być to pięć posiłków – to zależy od tego, jakie mamy potrzeby, pory funkcjonowania. Ważniejsze, by zachować regularność, czyli jeść codziennie o określonych porach. Te pory mogą się trochę przesuwac, ale generalna zasada jest taka, żeby organizm czuł się pewnie, że dostanie kolejną dawkę energii. Wtedy metabolizm działa dużo sprawniej.

Reasumując: nigdy nie jest za późno na odchudzanie?

Inaczej: zawsze jest czas, żeby zacząć się zdrowo odżywiać. Szkody, jakie wyrządziło nam dotychczas niezdrowe jedzenie, nie jest wyrokiem i nie przekreśla naszych szans na zdrowe odżywianie. Pamiętajmy, że prawidłowa dieta nie daje od razu rezultatów wizualnych. Pierwsze efekty to lepsze trawienie, zwiększenie energii, poprawa samopoczucia. Gdy zdamy sobie z tego sprawę, będziemy mieli większą motywację. A to wszystko nie wyklucza, że raz na jakiś czas będziemy mogli sobie pozwolić na jakiś smakołyk. Powiedzmy raz w tygodniu, do posiłku, 4–5 kostek czekolady.

Seniorzy chyba wolą dobre domowe ciacho.

To kawałek ciasta, niech będzie!

Matki z córkami, babcie z wnukami – wspólne ćwiczenia motywują

Rozmowa z Joanną Basiągą-Pasternak – psychologiem sportu, absolwentką Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, adiunktem w Zakładzie Psychologii Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

Jak zmotywować się do regularnych ćwiczeń?

Rola aktywności fizycznej jest bardzo ważna, szczególnie ze względów zdrowotnych – a w okresie senioralnym ruch spełnia funkcje nie tylko rehabilitacyjne. Rzecz w tym, że nie zawsze łatwo zastosować wiedzę w praktyce. Obecnie w Polsce promuje się aktywny tryb życia jako formę rekreacji i tak warto do sportu podchodzić. Ruch ma być przyjemnością i służyć zdrowiu: poprawia krążenie, zwiększa ilość endorfiny, wpływa na lepsze samopoczucie – nie tylko fizyczne, ale też psychiczne.

Czy seniorzy w Polsce są aktywniejsi niż kilka lat temu?

Dzięki temu, że na emeryturze mamy więcej czasu niż dawniej, gdy było się aktywnym zawodowo, w większej mierze można wykorzystać ten czas właśnie na sport. Co ważne, zwiększa się zapotrzebowanie na zajęcia sportowe dla seniorów i coraz więcej instytucji poszerza swoją ofertę, wprowadzając odpowiednie zajęcia, np. gimnastykę czy fitness dla osób starszych.

Jak zatem rozpocząć aktywność i dopasować ją do swoich potrzeb i możliwości?

Bardzo często córki przychodzą na zajęcia razem ze swoimi mamami. Myślę, że to świetny pomysł, bo stanowi zachętę do aktywności i motywuje do wspólnego wysiłku. Można też wspólnie wybrać się do parku,

RUCH I SPORTY ZALECANE SENIOROM

- spacerowanie,
- nordic walking,
- rozciąganie i gimnastyka,
- zajęcia ruchowe w wodzie – aqua aerobic,
- pływanie,
- ruch do muzyki, taniec,
- trucht lub bieganie,
- siłownia pod okiem trenera.

gdzie inni seniorzy w grupach maszerują z kijkami. Energia i uśmiech rówieśników to dobra zachęta. Jeśli widzimy, że inne osoby w naszym wieku aktywnie spędzają czas, łatwiej nam uwierzyć we własne siły. Skoro inni uprawiają sport i dobrze się z tym czują, to łatwiej nam się zmotywować, by też podejmować aktywność.

Od jakiej aktywności warto zacząć treningi?

To zależy od naszych możliwości i upodobań ruchowych. Na pewno regularne spacerowanie, właśnie z kijkami, to dobry pomysł na start. Plus jest taki, że nie potrzeba wiele – poza parkiem i kijkami – by taką aktywność rozpocząć. Ponadto

WARTO PAMIĘTAĆ!

- Skonsultuj z lekarzem i specjalistą, jaki rodzaj ruchu będzie dla Ciebie odpowiedni.
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę – złe dograne stawy i mięśnie łatwo mogą ulec kontuzji.
- Nie forsuj się – ruch ma być przyjemnością.
- Nie uzależniaj ćwiczeń od pogody – można być aktywnym w każdą pogodę, np. wyjść na spacer w pochmurny dzień lub gimnastykować się w domu.

spacerować aktywnie można niemal w każdą pogodę.

Czy warto ćwiczyć w grupie, czy lepiej podejmować aktywność w pojedynkę?

W psychologii znane jest zjawisko facylitacji społecznej. Oznacza to, że lepiej i łatwiej wykonuje nam się różne czynności, gdy inni robią to samo. Na przykład, gdy ćwiczymy z kimś obok – wykonujemy ćwiczenia efektywniej. Zatem uczestnictwo w zajęciach grupowych wydaje się bardzo korzystne.

Niektórzy z nas preferują jednak indywidualny trening. Nic więc na siłę. Ważne tylko, aby wykonywane ćwiczenia były właściwie dobrane. One mają pomóc, a nie zaszkodzić!

Jakie są największe obawy seniorów przed aktywnością sportową?

Osoby starsze martwią się niekiedy, że sobie nie poradzą, że będą zbyt słabe, by podejmować daną aktywność. Boimy się też zmęczenia, a niektórzy zwyczajnie krępują się przed innymi osobami, których nie znają. To naturalny lęk społeczny. Dlatego lekcje pokazowe – czy to na powietrzu, czy w ośrodkach – to dobry pomysł, by przełamać pierwszy opór. Nie trzeba od razu uczestniczyć, można najpierw przyglądać się z boku.

Co jeśli kolejne aktywności nie pasują danej osobie lub schorzenia uniemożliwiają uprawianie wielu sportów?

Warto poradzić się specjalistów, którzy wskażą inne aktywności. Jeśli nie spacer, to może gimnastyka albo basen? Możliwości jest naprawdę wiele.

Jaką rolę mogą odegrać lekarze w promowaniu aktywności?

Ogromną! Uważam, że w Polsce powinna być przeprowadzana szeroka akcja uświadamiania o konieczności aktywności ruchowej pacjentów – i robić to powinni właśnie lekarze. Seniorzy powinni wiedzieć, gdzie mogą podjąć daną aktywność, gdzie są odpowiednie grupy itd. Warto im przekazać konkretne informacje. Samo wyjaśnienie, że wskazany jest ruch, bo dana osoba ma np. nadwagę, to za mało. Lekarze są dla nas autorytetami i często słuchamy ich w pierwszej kolejności.

Co więcej, lekarze znają swoich pacjentów i ich schorzenia.

Tak, a to bardzo istotne. Pacjent powinien usłyszeć od lekarza, jaki ruch jest wskazany, a jednocześnie bezpieczny dla niego. Rola lekarza jest więc nie do przecenienia.

Lepiej więc z lekarzem skonsultować rodzaj aktywności, niż samemu planować domowy trening?

Wielu seniorów kupuje płyty CD z nagraniem ćwiczeniami albo szuka ćwiczeń gimnastycznych w internecie. Zawsze niesie to jednak ze sobą zagrożenie, ponieważ podejmowanie aktywności bez konsultacji może zaszkodzić. Najpierw więc warto zapytać lekarza, jak dopasować ćwiczenie do swoich możliwości i problemów zdrowotnych.

Bezpieczniej też zapisać się na regularne ćwiczenia pod okiem specjalisty, niż samemu programować trening, i to nawet jeśli mowa o chodzeniu z kijkami. Warto dowiedzieć się, jak poprawnie wykonywać ruchy rękami, nogami, jak właściwie oddychać. To szczególnie ważne w przypadku osób, które przez lata nie uprawiały sportu. Wspólne podejmowanie aktywności sprawia ponadto, że łatwiej utrzymać regularność ćwiczeń – w przypadku domowej gimnastyki zdarza się, że szybko mija początkowy zapał.

Jak radzić sobie z brakiem motywacji do ruchu?

Tak jak wcześniej wspomniałam, zachętę mogą stanowić inne osoby ćwiczące, najlepiej rówieśnicy.

A co z tymi, którzy mają dużo większe ambicje?

Część osób z pewnością może motywować rywalizacja. Na szczęście jest organizowanych coraz więcej zawodów dla seniorów – dużą popularnością cieszą się biegi czy wody pływackie.

Jakie metody relaksacyjne są zalecane po wysiłku sportowym?

Nie zaszkodzą klasyczne treningi relaksacyjne lub po prostu ćwiczenia oddechowe. Jednak właściwie



Dzięki temu, że na emeryturze mamy więcej czasu niż dawniej, gdy było się aktywnym zawodowo, w większej mierze można wykorzystać ten czas właśnie na sport.

dobry wysiłek sam w sobie spełnia funkcje relaksacyjne, dodaje energii i poprawia samopoczucie – wówczas nie potrzeba relaksu po zakończeniu treningu.

Jaka jest rola psychologa sportowego? Mówi się, że psycholog ćwiczy się tak samo jak ciało, a często od niej trzeba zacząć, by umieć trenować – bez względu na zakres tego treningu.

Powszechnie uważa się, że psycholog sportowi pracują z zawodnikami, którzy trenują regularnie i uczestniczą w zawodach. Ale nie tylko – bo szerzej rozumiana psychologia sportu dotyczy ogólnie aktywności ruchowej, również form rekreacyjnych. Psycholog sportu powinien więc być również otwarty na spotkanie z osobami starszymi.

Czy kształcą się w Polsce osoby w tym kierunku?

Jak najbardziej. Na krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego powstał w ubiegłym roku nowy kierunek: kultura fizyczna osób starszych. To dowód na to, że jest zapotrzebowanie na osoby wyspecjalizowane właśnie z pracy z seniorami. I nie chodzi tu o rehabilitantów, którzy są od lat przygotowywani do usprawniania życia osób starszych, ale o specjalistów umiejących motywować ludzi w każdym wieku, z uwzględnieniem ich schorzeń, ograniczeń i potrzeb.

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

1) Uświadomienie sobie zalet ruchu:

- zapobiega bólowi kręgosłupa, chorobom stawów i zanikowi mięśni,
- zapobiega nadwadze,
- poprawia krążenie i oddychanie, pomaga regulować ciśnienie,
- zwiększa odporność, a także pojemność płuc,
- usprawnia procesy myślowe.

2) Uzmystwienie sobie, że dzięki ruchowi:

- staniemy się bardziej sprawni i niezależni,
- będziemy lepiej organizować swój czas,
- nie będziemy się nudzić,
- nie będziemy czuć się samotni, poznamy nowych ludzi i nawiążemy przyjaźnie,

- zaoszczędzimy na lekach, ponieważ czujemy się lepiej,
- ruch nie będzie męczący i doda energii.

3) Co zrobić w przypadku trudnych początków:

- wypróbować różne aktywności, a w razie problemów umówić się na indywidualne spotkanie z trenerem,
- rozpocząć od prostych aktywności: spacerów lub nordic walkingu,
- stopniowo zwiększać czas trwania i intensywność ćwiczeń,
- zadbać o wygodną odzież (dres, odpowiednie buty, strój kąpielowy, odzież termiczna) i ewentualnie sprzęt, np. kije do nordic walkingu lub matę do jogi, a także bidon z wodą mineralną,
- zadbać o kwestie zdrowotne: mierzenie ciśnienia, korzystanie z pulsometru, dopilnować, by ewentualne leki zawsze były pod ręką.

„Najważniejsze jest to, żeby nie siedzieć w domu”

Nie ma mowy o nudzie – to wesole, pełne dobrej energii i uśmiechu zajęcia. Seniorzy wiedzą, że ruch to zdrowie, ale największą radość sprawia im samo spotkanie się z kolegami.

Potrzebuję ludzi. Dobrze mi, gdy mam z kim pójść na spacer, poćwiczyć i pośmiać się – mówi pani Barbara, 86-letnia uczestniczka zajęć gimnastycznych. Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Lublinie na seniorów czekają liczne aktywności sportowe: zajęcia z tańca, ruch w wodzie, pływanie, joga czy nawet tai-chi. Chlubą UTW jest zespół taneczny, który zaczął skromnie, a po kilku latach odnosi sukcesy w całej Polsce.

„Odkryłem siebie na nowo”

Akademicki Ośrodek Sportowy przy ul. Langiewicza w Lublinie. Godzina dziewiąta rano. Przed budynkiem mijam kilkoro studentów leniwie podążających na zajęcia. W budynku za to panuje gwar. Seniorzy spieszą się na gimnastykę, niektórzy już przebrani w T-shirty, getry i sportowe buty, witają przed salą kolegów i koleżanki. – Anka, idziemy na ciacho po zajęciach! – woła jedna z pań, z pełnym makijażem na twarzy, bo jak twierdzi, czuje się lepiej, gdy jest piękna. Usuwam się sprzed wejścia do sali, przed którym tłoczy się prawie 20 osób. To dopiero pierwsza grupa, potem zajęcia mają dwie kolejne.

Czy trudno zapisać się na zajęcia? – Ja pani powiem, bo ja wszystko wiem – odpowiada wesoło filigranowa blondynka w różowej kurtce, starościna roku. Tłumaczy mi, że zapisy na zajęcia sportowe odbywają się co kilka miesięcy, najbliższe będą w maju. – Niektóre są bardzo oblegane, trzeba się spieszyć – wyjaśnia i wręcza mi rozpiskę wszystkich zajęć oraz wykładów w semestrze.

Maty rozłożone, seniorzy powoli rozgrzewają się przed zajęciami. – Mam prawie 86 lat. Przychoż tu dwa razy w tygodniu, ćwiczę w sumie od kilkunastu lat – mówi pani Barbara. Jak pomaga jej gimnastyka? – Trudno powiedzieć, gdyby połowa Basi ćwiczyła, a druga nie, mogłabym odpowiedzieć – mówi, chichocząc. Ale



Mamy świetne stroje do różnych choreografii. Jeden z nich to czerwone koszule i cekinowe kapelusze, trochę à la Michael Jackson.

przyznaje, że ma więcej sił na co dzień, gdy regularnie się rusza.

Pani Ewa Wrześniewska ma 72 lata, jest wysoką i szczupłą kobietą. – Zawsze byłam aktywna, w młodości grałam w piłkę, z mężem jeździliśmy dużo na rowerach. Te ćwiczenia cenię, bo są prowadzone przez profesjonalnych instruktorów – mówi. Na zajęcia przychodzi, by oderwać się od obowiązków (na co dzień pomaga przy ukończonych wnukach).

Większość uczestników zajęć stanowią panie, ale jest też kilku mężczyzn. Pana Kazimierza Popławskiego zagaduję, gdy energicznie wymachuje ramionami. Nie wygląda na 73 lata, a dumnie mówi, że latem tyle właśnie skończy. – Na UTW uczęszczam od 2002 r., a na zajęcia sportowe od 10 lat – chwali się. Ale aktywny

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lublinie współpracuje z pięcioma uczelniami w mieście. Wszelkie szczegóły dotyczące zajęć sportowych na UTW (terminy, miejsce zajęć, zapisy) można znaleźć na stronie internetowej: utw.lublin.pl lub zdobyć pod numerem telefonu: **81 537 28 65**.

zaczął być dopiero po przejściu na emeryturę. – Odkryłem siebie na nowo. Nie doceniałem aktywności fizycznej i teraz czuję, że się odmładzam – tłumaczy. Chodzi też na basen, w soboty gra w ping-ponga, chodzi na rajdy wokół Zalewu Zemborzycyckiego pod Lublinem i regularnie jeździ w góry. Jak czuje się po wysiłku sportowym? – Ogarnia mnie błogość! – mówi. Na pytanie, czy intensywne ćwiczenia wynagradza sobie słodyczkami, odpowiada, że „absolutnie nie”, bo jednocześnie dba o zdrową dietę.

Zajęcia są dostosowane do możliwości grupy. Prowadzące panie są cierpliwe, tłumaczą każde ćwiczenie, powtarzając je kilkakrotnie z uczestnikami. – Szczególną uwagę zwracamy na ćwiczenia rozciągające. Wzmacniają one kręgosłup i mięśnie brzucha. Poza tym dbamy o prawidłową postawę i uczymy się oddychać. Niestety wielu seniorów ma z tym problem – twierdzi 67-letnia Alina Korszla, która od siedmiu lat prowadzi zajęcia z gimnastyki na UTW.

Zdrowe pluskanie

– Zapisałam się na zajęcia w wodzie, ponieważ mam problemy z kręgosłupem. Jestem bardzo zadowolona, jest też efekt zdrowotny – mówi pani Stanisława Zawadzka, która właśnie wyszła

z zajęć ruchowych na pływalni przy ul. Głębokiej, w budynku Uniwersytetu Rolniczego. Takich ćwiczeń jest niewiele, dominują zwykłe zajęcia z pływania. – Szukałam w całym Lublinie, dopiero na UTW udało mi się znaleźć taką grupę – cieszy się 62-latką.

Zajęcia trwają 45 minut, są energiczne, ale tempo zależy od potrzeb i możliwości grupy. Zaczynają się od rozciągania. – Większość osób ćwiczy później na głębokiej wodzie, ale jeśli ktoś ma lęk, może być na płytszej. Ma się czuć komfortowo. Są też ćwiczenia z przyrządami – tłumaczy pani Stanisława.

W szatni spotykam też jedynego mężczyznę w grupie liczącej kilkanaście osób. – Jestem rodzynkiem! – mówi z uśmiechem 80-letni pan Marian Klim. Podkreśla, że lubi towarzystwo pań, a na UTW nawiązał cenne znajomości. Z koleżankami spotyka się również na wykładach. Ponadto dwa razy w tygodniu uczęszcza na gimnastykę na sali. – Mam kłopoty z kolanami, więc dzięki ćwiczeniom czuję się sprawniejszy. Najważniejsze jest to, żeby nie siedzieć w domu. Daję taką radę wszystkim przyjaciółom, którzy jeszcze nie zaczęli regularnie się ruszać – dodaje.

FLOW porywa!

Z małej sali w podziemiu Klubu Studenckiego „Kazik” przy lubelskiej politechnice dobiega głośna, energiczna muzyka. Nie wydaje się, żeby była odpowiednia dla seniorów, więc w pierwszym momencie mam wrażenie, że załżałam. Ale gdy otwieram drzwi, widzę grupę kilkunastu pań skaczących z pomponami przed ścianą luster. Witają mnie z uśmiechem, łapiąc oddech. – No, dziewczyny! Nie rozpraszamy się. Układ czeka – woła z uśmiechem, klaszcząc mobilizująco młody tancerz i choreograf Paweł Żytko. Sformułowanie „dziewczyny” w ustach prowadzącego zajęcia nie jest żartem, słychać je co chwilę, gdy przekazuje uwagi do poszczególnych ruchów lub przerywa zbędne rozmowy. Bo dyscyplina musi być. Już po kilku minutach orientuję się, że to nieprzypadkowa grupa, a prawdziwy zespół taneczny. Jak się później dowiaduję, grupa taneczna FLOW działa na UTW od 2012 r.

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i trwają godzinę. To godzina intensywnych ćwiczeń, z chwilą przerwy na napięcie się wody i krótki odpoczynek. To dawka, która mogłoby być zbyt duża nawet dla młodych dziewczyn. Ale te dziewczyny – choć w wieku od 60 do 73 lat – lubią tempo i są ambitne. Po zajęciach tanecznych jest jeszcze gimnastyka relaksacyjna na matach, by uspokoić ciało i umysł. – Bo głowa też pracuje. Jesteśmy bez przerwy skoncentro-

wane, by zapamiętać i dobrze wykonać całą sekwencję ruchów – tłumaczy dziewczyny.

Jednak początki, jak mówią w przerwie tancerki, nie były łatwe. – Byłyśmy bardzo niejednorodną grupą, tylko część z nas miała wcześniej cokolwiek wspólnego z tańcem – wspomina starościna roku, Danuta Mazurek. Nie planowały występów, chciały się po prostu dobrze bawić. – Ale pojechałyśmy na juwenalia trzeciego wieku do Warszawy, czyli Festiwal Twórczych Seniorów. To była siódma edycja. Pokazałyśmy układ i zdobyłyśmy wyróżnienie! To dodało nam skrzydeł. W dziewiątej edycji wytańczyłyśmy już drugie miejsce – chwali zespół starościna.

Dziś FLOW prezentuje układy taneczne podczas uroczystości otwarcia i zakończenia ogólnopolskich zimowych senioriad w Rabce. Seniorki występują też w części artystycznej letnich ogólnopolskich olimpiad seniorów w Łazach. – To świetna zabawa. Spotykamy się z bardzo pozytywnymi reakcjami publiczności – mówi najstarsza tancerka, 73-letnia Halina Wołoszyńska.

Grupa FLOW uczestniczyła również w Ogólnopolskim Festiwalu Zespołów Tanecznych Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Skarżysku Kamiennym, gdzie zajęła drugie i trzecie miejsce oraz bardzo cenną nagrodę publiczności. Tancerki biorą aktywny udział w życiu społecznym Lublina, występując w dzielnicowych domach kultury, na festynach czy w domach pomocy społecznej.

– Mamy świetne stroje do różnych choreografii. Jeden z nich to czerwone koszule i cekinowe kapelusze, trochę à la Michael Jackson

– śmieje się pani Danuta. Część strojów szyją same, inne kupują za pieniądze ze wspólnych nagród. Chwala się, że w zakresie stylizacji korzystają z sugestii stylistki TVP Lublin, pani Renaty Chmielewskiej.

„Nie znam słowa »chandra«”

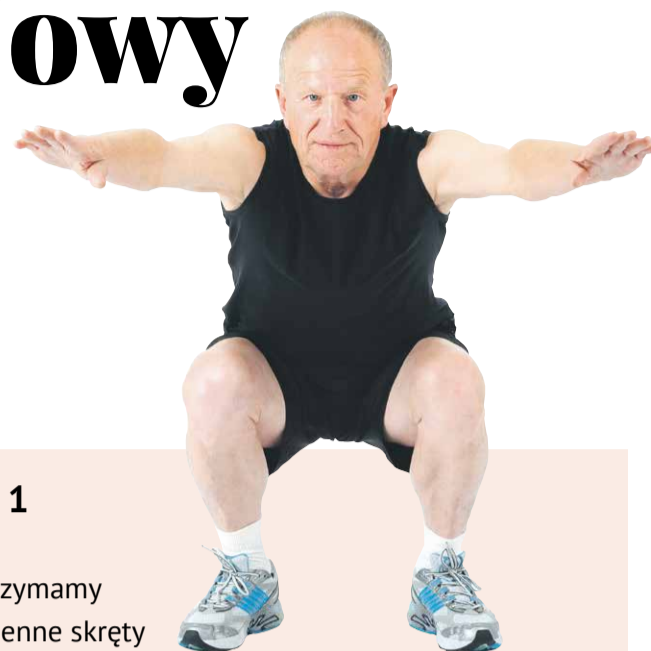
Mobilizują się nawzajem. – Uczymy się coraz szybciej i coraz więcej umiemy. Ale zajęcia dwa razy w tygodniu to mało. Nagrywamy więc choreografie na wideo, przesyłamy sobie i ćwiczymy w domu – wyjaśnia pani Danuta. Na występy zapraszają przyjaciół i rodzinę. – Mój mąż najpierw był sceptyczny. Myślał, że to jakaś ściema. Ale gdy zobaczył nas na scenie, zaczął jeździć z nami i nagrywać nas – mówi z zachwytem starościna zespołu.

Taniec, jak mówią, to ich życie. – Nic mnie nie boli, żaden kręgosłup ani stawy. Tańczymy, śpiewamy i żyjemy. Nie znam słów „chandra” czy „nie chce mi się” – mówi pani Halina. Spotykają się też na wieczorkach tanecznych. – Gdy słyszymy muzykę, po prostu zaczynamy tańczyć, często fragmenty znanych nam układów. Pytają nas czasem, czy jesteśmy jakimś obozem tanecznym – śmieją się moje rozmówczynie. Wiele z nich chodzi na dodatkowe zajęcia z tańca. Pani Halina ćwiczyła latino, teraz tańczy jeszcze flamenco. 64-letnia pani Ewa Michalska od dziecka kochała taniec, dziś oprócz uczestnictwa we FLOW uczęszcza też na zajęcia z tańca ludowego i śpiewa. – Przełamujemy wszelkie stereotypy, daje nam to ogromną radość, bawimy się tym – mówi z zachwytem.



Szczególną uwagę zwracamy na ćwiczenia rozciągające. Wzmacniają one kręgosłup i mięśnie brzucha. Poza tym dbamy o prawidłową postawę i uczymy się oddychać.

Trening ogólnorozwojowy – idealna propozycja dla początkujących!



Wzmacnia i rozciąga ciało, pozwala zrzucić zbędne kilogramy i można wykonywać go nawet w domu. Trening ogólnorozwojowy to idealna propozycja dla początkujących i tych, którzy mieli długą przerwę w ćwiczeniach.

Na czym polega?

Trening ogólnorozwojowy służy pobudzeniu wszystkich grup mięśniowych podczas jednego treningu. Zawiera ćwiczenia wzmacniające i rozciągające, dlatego może być traktowany również jako wstęp do dalszych, bardziej specjalistycznych ćwiczeń. Jego niewątpliwą zaletą jest duża różnorodność, co jest szczególnie istotne dla osób, które szybko się nudzą. Przykładowe ćwiczenia to różnego rodzaju przysiady, pompki, wykroki itd.

Dla kogo?

Trening ogólnorozwojowy może wykonywać niemal każda zdrowa osoba, bez względu na wiek! Nie jest zakazany również w przypadku wielu schorzeń, jednak przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. O poradę specjalisty powinny zatroszczyć się również osoby z dużą nadwagą oraz ci, którzy byli nieaktywni przez wiele lat.

Dzięki treningowi ogólnorozwojowemu organizm przyzwyczaja się do wysiłku, co po kilku tygodniach ćwiczeń można zauważyć w codziennych sytuacjach: dobieganiu do tramwaju, wchodzeniu po schodach itd. Regularne ćwiczenia pozwalają stracić na wadze, poprawić elastyczność, gibkość i wydolność organizmu. Zwiększają też wydolność układu oddechowego i krwionośnego. W przeciwieństwie do ćwiczeń izolowanych (skupiających się na konkretnej partii mięśni) złożone ćwiczenia znacznie lepiej pobudzają mięśnie do pracy. Dzięki temu masa mięśniowa sukcesywnie wzrasta. Dodatkowo

Przykładowy trening w domu – wersja nr 1

- 20 przysiadów.
- Skręty tułowia. Stajemy w lekkim rozkroku, ręce trzymamy wyprostowane przed sobą. Wykonujemy naprzemienne skręty tułowia w prawą i lewą stronę – maksymalnie w każdą ze stron. Dobrze byłoby, gdyby ręce zostały obciążone, np. dwiema litrowymi butelkami wody lub ciężarkami o wadze do 2 kilogramów. Ćwiczenie powtarzamy co najmniej 40 razy.
- Skłony. Stajemy w lekkim rozkroku, zaplatając ręce za głowę. Wykonujemy co najmniej 20 skłonów tułowia w stronę kolan.
- Barki. Stań plecami do ściany tak, aby głowa, plecy i pośladki miały z nią kontakt. Wyprostowane ręce unieś nad głowę – wierzch dłoni, barki i łokcie również powinny dotykać ściany. Utrzymując kontakt ze ścianą we wszystkich wspomnianych punktach, uginaj powoli ramiona, aż łokciami dotkniesz tułowia. Jeśli ćwiczenie jest dobrze wykonywane, poczujesz napinanie barków i mięśni między łopatkami. Powtarzaj ok. 20 razy.

Przykładowy trening w domu – wersja nr 2

- Zrób skłon, aby palcami prawej ręki dotknąć palców lewej stopy. Następnie wyprostuj się, rozkładając ręce na boki i otwierając klatkę piersiową. Powtórz ćwiczenie po 12 razy na każdą ze stron.
- Połóż się na brzuchu. Ręce wyprostuj przed sobą. Zginając łokcie, ściągnij ręce do tyłu. Łopatki również powinny się ściągać. Powtórz 12 razy.
- Zrób przysiad, prostuj się powoli, wspinając na palce. Powtórz 15 razy.
- Połóż się na plecach, nogi ugnij w kolanach. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Unoś biodra w górę, napinając mięśnie brzucha i pośladków. Powtórz 15 razy.
- Zrób klęk podparty. Unoś jednocześnie wyprostowaną prawą rękę i lewą nogę. Następnie lewą rękę i prawą nogę. Powtórz ćwiczenie 20 razy.

trening ogólnorozwojowy uważany jest za mniej kontuzjogenny od innych, ponieważ wysiłek rozkłada się na różne części ciała.

Jak ćwiczyć?

Trening powinien być wykonywany z niewielkim obciążeniem. Bardzo ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, dlatego osoby początkujące, które zamierzają korzystać z siłowni, powinny poprosić o poradę trenera. Ci, którzy planują ćwiczenia w domu, mogą posiłkować się np. dostępnymi w internecie filmikami instruktażowymi. Wypracowanie właściwej techniki pozwala szybciej osiągnąć rezultaty.

Aby uzyskać jak najlepsze efekty, trening powinien być wykonywany trzy razy w tygodniu. Niewskazane jest trenowanie dzień po dniu. Najlepiej zachować dobrą przerwę na regenerację – to ważne nie tylko ze względu na organizm, lecz także dlatego, że jednodniowy odpoczynek pozwala osiągnąć lepsze efekty. To właśnie podczas przerwy od treningu wzrasta masa mięśniowa!

Ważne są także przerwy pomiędzy kolejnymi seriami tego samego ćwiczenia. Jedna przerwa powinna trwać ok. 60 sekund, a przerwa od zakończenia ćwiczenia do rozpoczęcia kolejnego – ok. 120 sekund.



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,
Magdalena Stokłosa
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki